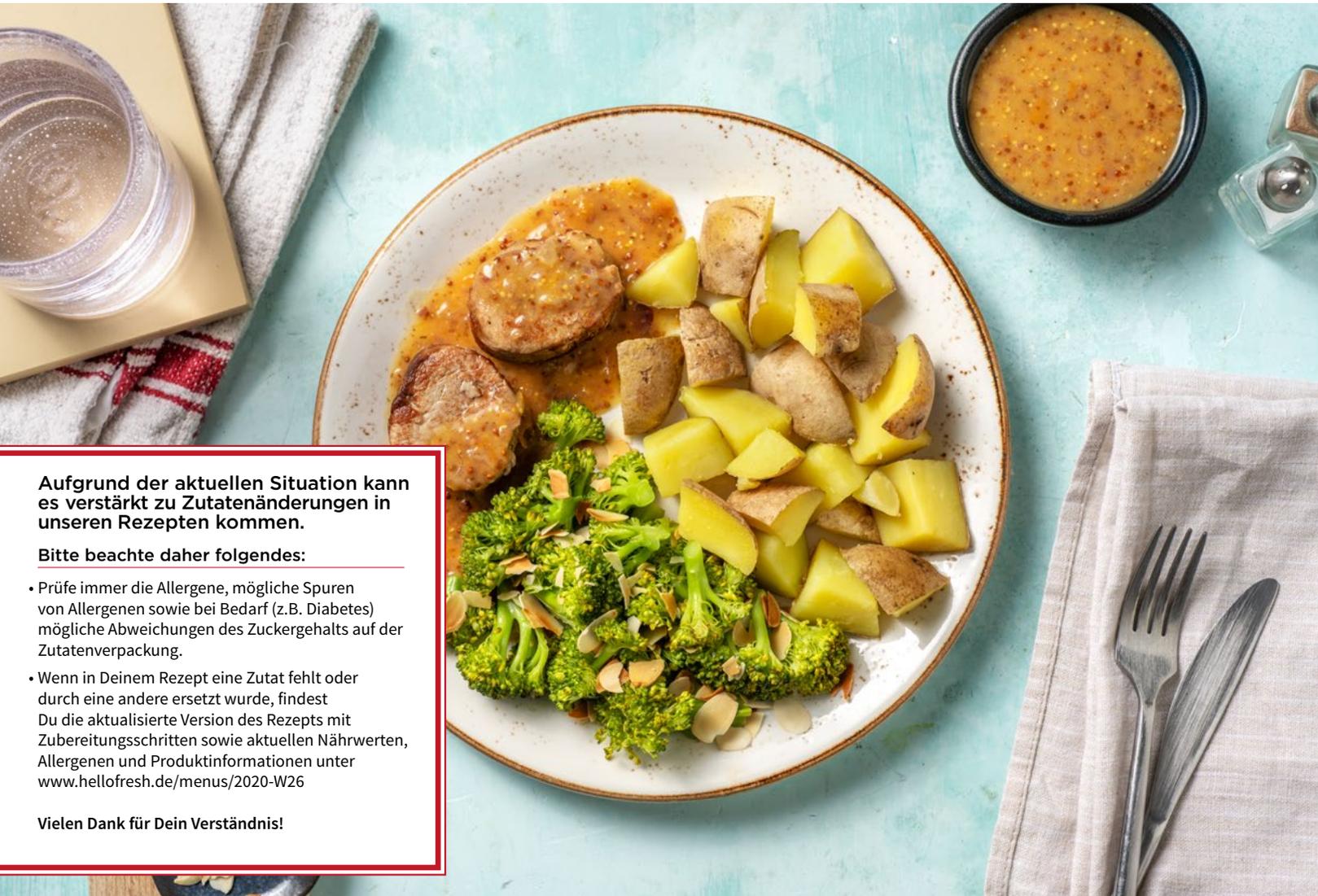




GEBRATENES SCHWEINEFILET MIT MANDEL-BROKKOLI, Kartoffeln und Aprikosensoße

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Schalotte



körniger Senf



Hühnerbrühe



Brokkoli



Mandelblättchen



Butter

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

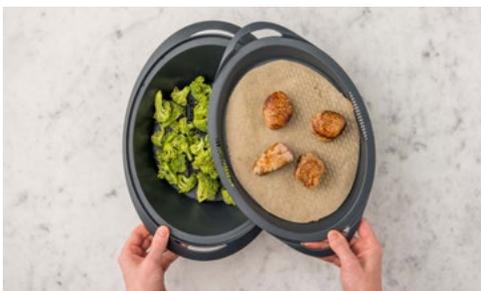
Tag 1 - 5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß**, **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN
Schalotte abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 100 g [130 g | 180 g] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Senf** und **Aprikosenchutney** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Soßenmix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Kartoffeln nach Belieben geschält oder ungeschält in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.



4 DAMPFGAREN
Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen die **Soße** kochen.



2 VORGAREN
Eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Schweinefilets** in 4 [6 | 8] gleich große **Medaillons** schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit dem Rezept fortfahren.



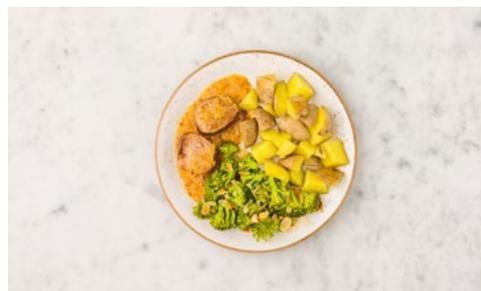
5 SOSSE KOCHEN
Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und ohne Zugabe von Fett zerkleinerte **Schalotten** 3 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit dem vorbereiteten **Soßenmix** ablöschen, **Butter** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** ange dickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FLEISCH BRATEN
Mandelblättchen in einer großen Pfanne 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Schweinemedaillons** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.



6 ANRICHTEN
Kartoffeln, **Medaillons** und **Brokkoli** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Soße** dazugeben und **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Aprikosenchutney 4)	50 g	75 g	100 g
Schalotte DE	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Brokkoli NL ES	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	100 g	130 g	180 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fett	4,11 g	25,98 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	7,88 g
Kohlenhydrate	8,57 g	54,09 g
– davon Zucker	2,35 g	14,85 g
Eiweiß	6,46 g	40,82 g
Salz	0,315 g	1,989 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch 6) Fische 7) Schalenfrüchte

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.